

7月・8月の大人クラス教室は

ワンコイン体験会

初回参加

500円

教室の詳細は裏面を
ご確認ください

大
歓
迎

- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ 楽しく健康を手に入れたたい方
- ✓ お子様の習い事を探している方

キッズスクール



ヨガ&ピラティス



坂戸市民総合運動公園

☎049-284-1771

🏠 <https://sportspark-sakado.com/lesson/>

📍 〒350-0212 埼玉県坂戸市石井1550

施設HP



教室ネット予約



スポーツ



体操



裏面に教室詳細掲載→

少しでも気になる方は、お気軽に
坂戸市民総合運動公園へお問い合わせください！

～ゆがみ改善骨盤ストレッチ～

骨盤のゆがみを改善することで日常生活に潤いを！

火曜日：9:45～10:45

対象：18歳以上男女

料金 ¥700/回

定員：15名



～キッズダンス～

柔軟性やリズム感を身に付けられる！

火曜日

キッズ：16:30～17:30 ジュニア：17:30～18:30

キッズ：年中～小2 ジュニア：小3～小6

料金：¥3,200/月

定員：各15名



～ZUMBA Lesson in 坂戸～

世界で大人気！振りを覚えなくて良い
ダンスエクササイズ！

火曜日：20:10～21:10

対象：18歳以上男女

料金：¥700/回

定員：25名



～整うカラダ ピラティス～

骨格を整え、代謝を上げることで
動きやすい健康的な身体へ！

水曜日：9:30～10:30

対象：18歳以上男女

料金：¥700/回

定員：15名



～バドミントン教室～(大人)

初心者も経験者も大歓迎！優しく楽しく指導します！

水曜日：14:45～16:15

対象：18歳以上男女

料金：¥1,100/回

定員：15名



～バドミントン教室～ (キッズ・ジュニア)

優しいインストラクターと楽しく運動能力向上！

水曜日

キッズ：16:30～17:30 ジュニア：17:30～18:30

キッズ：4歳～小3 ジュニア：小4～小6

料金：¥5,000/月

定員：各15名



～だれでもボッチャ～

老若男女、障がいの有無に関わらず大歓迎です！

木曜日：10:30～11:30

対象：18歳以上男女

料金：¥500/回

定員：20名



～やさしい卓球教室～

初心者向けの優しく楽しい教室です。

お気軽にご参加ください！

金曜日：10:20～12:00

対象：18歳以上男女

料金：¥1,100/回

定員：15名



～ちりつも体操～

今は出来なくても大丈夫！

歩行に必要なバランス力等の向上を目指します。

金曜日：10:30～11:30

対象：18歳以上男女

料金：¥700/回

定員：30名



～簡化24式太極拳～

足腰を鍛えられ、転倒予防にも効果抜群です！

金曜日：14:30～15:30

対象：18歳以上男女

料金：¥700/回

定員：20名

